

COMMENT ALLIER PERFORMANCE ET BIEN-ÊTRE

MANAGEMENT
RH
RSE

Maîtrisez votre stress et gérez sereinement votre activité



OCCITANIE



PRÉSENTIEL

PUBLIC

- Créateur ou repreneur d'entreprise
- Dirigeant d'entreprise
- Salarié
- Demandeur d'emploi
- Personne à titre individuel

PRÉREQUIS

Aucun prérequis n'est nécessaire pour suivre cette formation

DURÉE

1 jour (7 heures)

DATE ET HORAIRES

Retrouvez toutes les dates sur notre site web (QR code au verso)

LIEU

Retrouvez les informations d'accès, de transport et de restauration sur notre site web (QR code)

TARIF **210€**

Prise en charge possible selon votre statut

MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

Sous 48 heures avant le 1^{er} jour de formation sous réserve :

- D'un entretien de positionnement
- Des effectifs minimum et maximum pouvant être accueillis

ACCESSIBILITÉ

Formation adaptée et accessible aux besoins des personnes en situation de handicap : conditions d'accueil, accès et coordonnées du référent handicap sur notre site web (QR code)

Objectifs

- **IDENTIFIER** vos facteurs de stress, freins personnels et professionnels
- **DÉVELOPPER** des outils et techniques d'organisation, de priorisation et de gestion du temps
- **EXPÉRIMENTER** des méthodes pour favoriser un équilibre vie professionnelle/vie personnelle
- **DÉFINIR** un plan d'action personnalisé orienté bien-être et performance

LES CMA OCCITANIE



FINANCEMENT

Étude de la prise en charge adaptée à votre demande de formation et à votre situation professionnelle



EXPERTISE

Conseiller-formateur expert du domaine, spécialiste de l'artisanat et du tissu économique local



ACCOMPAGNEMENT

Nos équipes proposent des parcours sur-mesure pour développer vos compétences et concrétiser vos projets

Programme

• Identifier les freins et leviers de performance

- Freins personnels et croyances limitantes
- Différents profils de réaction au stress
- Les clés d'un équilibre de vie

• Comprendre le stress et ses mécanismes

- Le processus physiologique et ses différentes phases
- Les signaux avant-coureurs
- La matrice d'Eisenhower

• Gérer son organisation et son temps

- Les outils d'optimisation du temps
- Priorisation des tâches
- Techniques anti-procrastination

• Apprendre à gérer ses émotions

- Expression des besoins et affirmation de soi
- Techniques de relaxation

• Consolider une posture de dirigeant

- Adoption d'une posture de direction authentique et efficiente
- Développement de son assertivité

• Formaliser son plan d'action personnalisé

- Leviers et axes de progression
- Définition des objectifs et des indicateurs de progrès
- Formalisation d'une feuille de route individuelle

➤ Modalités pédagogiques

- Formation en présentiel
- Groupe de 12 personnes en moyenne
- Alternance d'apports théoriques et de mises en pratique

➤ Modalités d'évaluation

- **Acquis** : questionnaire réalisé en début et fin de formation
- **Cas pratique** tout au long de la formation

CMA FORMATION



Contact et inscription

Contactez la CMA de votre département :
artisanat-occitanie.fr/formations/



CMA Occitanie

59 T Chemin Verdale
31240 SAINT-JEAN
crma@crma-occitanie.fr